KATHARSIS E MAGAZINE
Issue: 1st December 2025

BEGUM ROKEYA

ক্যাথারসিসই

KatharsisE যে সমস্ত প্রধান ক্ষেত্রে কাজ করে:

১. সাহিত্য এবং সংস্কৃতি (Literature and Culture): অনলাইন ম্যাগাজিন।

২. প্রোডাকশন (Production): প্রামাণ্যচিত্র নির্মাণ ও বিজ্ঞাপন নির্মাণ (শুটিং, এডিটিং, গ্রাফিক্স) করার কাজ।

৩. একাডেমি (Academy): বিভিন্ন দক্ষতা অর্জনের কোর্স বা একাডেমিক বিষয়। (প্রক্রিয়াধীন)

ক্যাথারসিসই এর সাহিত্য এবং সংস্কৃতি বিভাগের লোকবল,

মানব সম্পদ ব্যবস্থাপক: রুবাইয়া হোসেন।

প্রধান সম্পাদক: তাওসিফ মাহামুদ রুহান।

সহকারী সম্পাদক: এইচ এম তরিকুল ইসলাম সাঈফী।

কন্টেন্ট লেখক: জনি সিদ্দিক।

KATHARSISE

প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান নির্বাহী: মুহাম্মদ আল ইমরান।

ক্যাথারসিসই ম্যাগাজিন(অনলাইন)

প্রধান সম্পাদক: তাওসিফ মাহামুদ রুহান।

সহকারী সম্পাদক: এইচ এম তরিকুল ইসলাম সাঈফী।

সূচিপত্র

কবিতা

১. কবির অন্তর্দ্বন্দ্ব - তাওসিফ মাহামুদ রুহান; P2

২. আগামীর দেশ চাই - জনি সিদ্দিক; P3

৩. দূরত্বের আঘাত - আরমান রশিদ; P4

৪. কবিতার নাম: চির প্রত্যাশা - মোঃ শিহাবুল ইসলাম সরকার; P5

৫. কবিতা: বুলবুল ঝিঙে ফুল - শাহীন খান; P7

৬. অন্তরের যাত্রা - মোঃ ইমরান হোসাইন; P9

৭. শহুরে চাঁদ - মামুনুর রশীদ রাজ; P10

গল্প

১. অনুগল্প: কালো মেয়ে - সৈয়দ আসমা উল হুসনা; P12

২. ছোটগল্প: আমার ভয় হয় মেয়েদের জন্য - জুবায়ের বারী; P15

৩. ছোটগল্প: পাহাড়ের সৌন্দর্য - আরমান রশিদ; P18

৪. ছোটগল্প: ছোট্ট বন্ধুদের বড় উদ্যোগ - জাকারিয়া সরকার; P19

৫. ছোটগল্প: শেষ শীতের সকাল - এইচ এম তরিকুল ইসলাম সাঈফী; P24

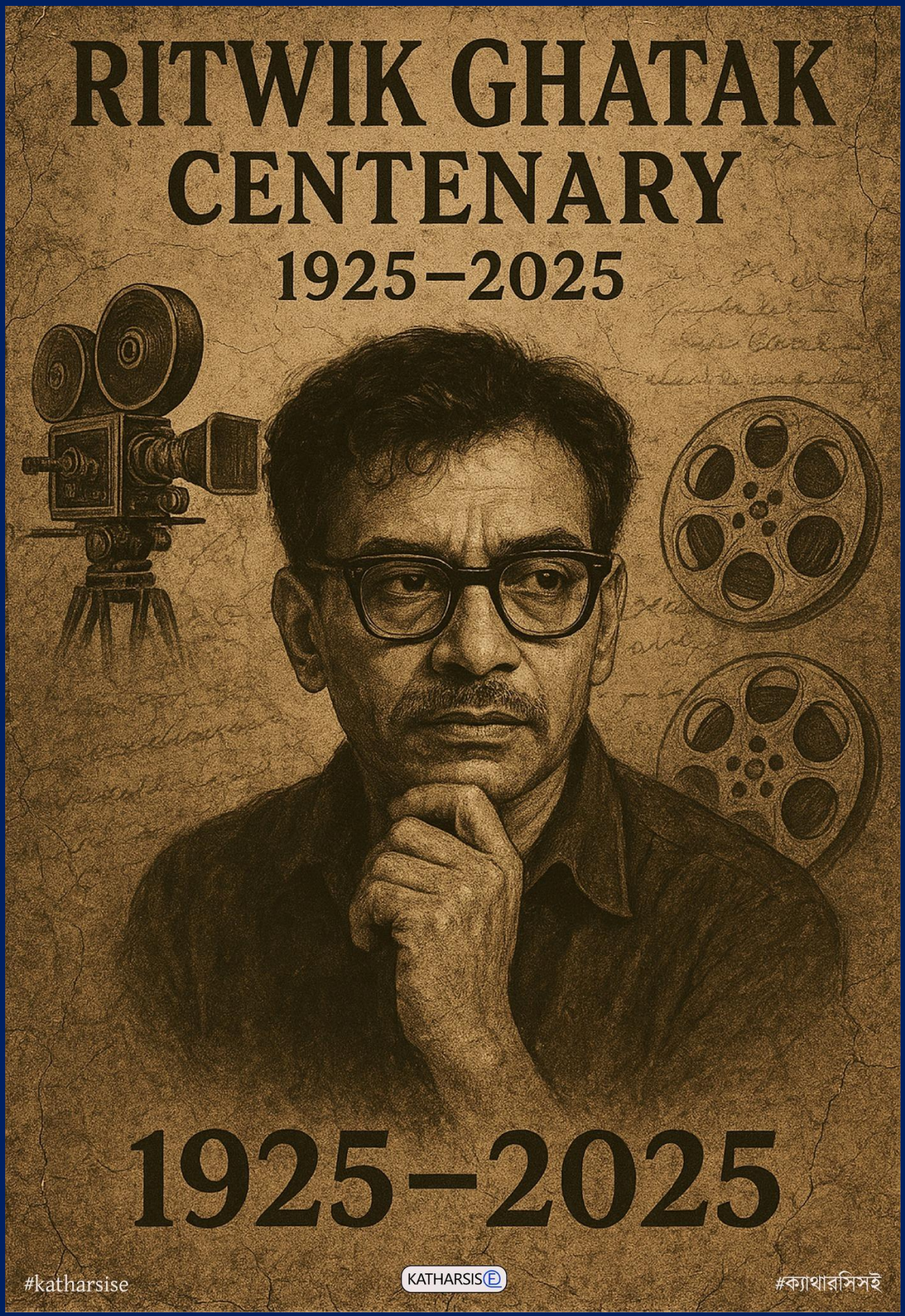
প্রবন্ধ

১. উর্বরতা বৃদ্ধিকারী খাবার - পুষ্টিবিদ লিনা আকতার; P28

২. ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লের চমকপ্রদ ব্যবহার - শান্তা রোজারিও; P32

৩. নাট্যাচার্য সেলিম আল দীন: বাংলা নাটকের এক প্রধান পুরুষ - মুহাম্মদ আল ইমরান; P34

যে কোনো লেখার বিষয়বস্তু, ভাষা, তথ্য এবং তার প্রভাবের সম্পূর্ণ দায়িত্ব সেই লেখকের, যা লেখকের সৃজনশীলতা, নৈতিকতা এবং পেশাদারিত্বের পরিচায়ক; লেখকই তার লেখার ভালো-মন্দ, সত্য-মিথ্যা এবং সমাজের ওপর তার প্রভাবের জন্য এককভাবে দায়ী থাকেন।



ঋত্বিক ঘটকের জন্মশতবার্ষিকীতে ক্যাথারসিসই এর পোস্টার।

১. কবির অন্তর্দ্বন্দ্ব

কবি কবি আজ মনটি কেমন?
মধ্যখানে রয়েছে যেমন
আছো কি তুমি আগেরই মতন!
দেখো আমায়, আখি খুলে,করেছি কত যতন
না কবি বোবা আমি, কতই পরিবর্তন।

আচ্ছা কবি, বলবে আমায়, কোথায় গেলো তোমার অহংকার
হাঃহাঃহাঃ মিথ্যা সবই, আমার ভাবনা, পুড়ছে দেখো রঙের বাহার
দেখবে শুধু নিভাবে নাহ!শান্ত হও, অগ্নি নয়কো শান্তির আহার
শান্তি! আমি তো বামন, কেমনে ধরিব চাঁদ, পাতা ফাঁদ সরোবর
কবি বলছি তুমি ছবি হও ছবি, উজ্জীবিত ছবি, প্রেমের ছবি, নয়তো নরবরে।

কবি তুমি নাহ বলতে, সবাই আছে, বন্ধু আছে, লাল টুকটুকে প্রেমিকা আছে
বেশ বলেছো, ছিল সবই, এখন শুধুই একা, যায় নাহ দেখা কাছে,
আসলেই একা নাকি ঘোরে আছো! ঘুরে দেখা খুঁজে পাবে পাশে
কেউ নেই, কেউ নেই জাহেরে, আছে একজনা বাতেনি রসে
কবি তুমি দুখের জোয়ারে ভাসবে কত কাল, ভেবেছো বসে?

ক্ষান্ত হও, দুঃখে যাদের জীবন গড়া তাদের আবার দুঃখ কিসে!
কিসের হিসেব করছো তুমি? দুই দিনের দুনিয়ায়, মুচকি হেসে
ফুল দেখেছো ফুল, শুকনো ফুল, ভিজে ফুল, ধরবে কি গোলাপে কাটা থাকে!
কবি সৌন্দর্য সাবাই খুঁজে, কিন্তু ঐ ফুলের কাটা ফুটে হাতে
আমি ঐ গোলাপের মতোই সুন্দর, ধরো নাহ আমায়, শুধু দেখো নিরবে।

লেখক: তাওসিফ মাহামুদ রুহান

২. আগামীর দেশ চাই

সবুজ মাঠের সোনার ধানে
যাক ভরে যাক গোলা,
সবার মনে জাগুক খুশি
বসন্ত দিক দোলা।

ন্যায়ের পথে চললে জাতি
বদলাবে সব রীতি,
ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে
জেগে উঠুক প্রীতি।

জ্ঞান ও নীতির মশাল জ্বেলে
দূর করে দিক আঁধার,
কলুষ ছাড়া দেশটা থাকুক
দিন না আসুক চাঁদার।

ভালবাসি দেশকে এসো
দূর করে দিই অন্যায়,
নবীর মতে চললে এ দেশ
ভাসবে সুখের বন্যায়।

লেখক: জনি সিদ্দিক

৩. দূরত্বের আঘাত

শুধু দূরত্ব বেড়েছে দুজনের মাঝে,
ভালোবাসা রয়ে গেছে নীরব সাজে।
কোনো খবর আসে না যোগাযোগ পথে,
তবুও সে মনে বাজে অদৃশ্য রথে।

লেখক: আরমান রশিদ

নিঃশব্দে আসে, খোঁচা দেয় প্রাণে,
অশ্রু ঝরে পড়ে নির্জন টানে।
ভুলতে চাই তাকে, পারি না কখনো,
হৃদয় এখনও খুঁজে তার সাথী মনো।

৪. কবিতার নাম: চির প্রত্যাশা

কোন শুভক্ষণে দেখেছিনু মনে
সে কথা তো গেছি ভুলেই।
তবু স্মৃতি তীরে দৌড়ে গিয়েছি
অকূল পারের কূলেই।
যেথা হতে মোর এ পথচলা
এ হাতধরা এ কথা বলা,
সেথা হতে আমি বারে বারে ফের–
সেথা যেতে চাই ফিরে।
আমার আগামী আমার মতো গুছিয়ে
আমি নিতে চাই,
আমার প্রিয় মুখগুলো আমি
আমারই পাশে পেতে চাই।
আমি হারাই আবার না হারাই
আমি আমার মাঝে থাকতে চাই।
আমি আমার প্রিয় মানুষগুলোকে
আমার সাথে রাখতে চাই।
আমি বিশ্বজয়ের ঝান্ডা উড়িয়ে
ব্যর্থতাকে পায়ে ঠেলে দিয়ে
স্বর্ণচূড়ায় উঠতে চাই।
আর আমার আগামী দিনগুলোতে
আমার মাঝে বাঁচতে চাই।
আমি হারিয়ে ফিরি
খুঁজে খুঁজে পাই চিরচেনা প্রিয়মুখগুলো।
আর আমার প্রিয় মুখগুলো আমি
তৃষ্ণা জুড়িয়ে দেখতে চাই।
আর আমার প্রিয় মানুষগুলোকে
আমার কাছে রাখতে চাই।

লেখক: মোঃ শিহাবুল ইসলাম সরকার
বাংলা বিভাগ, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়।

KATHARSIS
মহান বিজয় দিবস
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

৫. বুলবুল ঝিঙে ফুল

বুলবুল ঝিঙে ফুল বিদ্রোহী সুর
কাব্যে ও গল্প আসে রোদ্দুর।

কেটে যায় অমানিশা সব ফকফকা
তাকে পড়ে থেমে যায় মা মনির বকা।

কবি লিখে মন কাড়া ছড়া গুনগুন
গজলের কথামালা যেন ফাল্গুন।

বিপ্লবী স্লোগানে কেটে যায় মেঘ
মনে আসে দেশপ্রেম কতো যে আবেগ।

তার নামে স্রোতধায় নদনদী খাল
শ্রদ্ধায় মাথা নত কাল মহাকাল।

তিনি আর কেউ নন কবি নজরুল
মৌমাছি মৌচাক ভ্রমরের হুল।

লেখক: **শাহীন খান**
গীতিকার বাংলাদেশ বেতার
বানারীপাড়া, বরিশাল, বাংলাদেশ।

শাহীন খান

খান শাহীনুল ইসলাম ১৯৭৬ সালের ৫ মে ঝালকাঠির নলছিটি উপজেলার ঘাঁটাখালি (প্রতাপ) গ্রামে খান পরিবারে মাতা আলেয়া হারুনের গর্ভে জন্মগ্রহন করেন। শিশু কালেই তিনি তার পিতাকে হারান। তার পিতা হারুন খান বেকারী ব্যবসার জন্যে ঘাঁটাখালি ছেড়ে বরিশালের বানারীপাড়ায় চলে আসেন। এবং বানারীপাড়ায়ই গোড়াপত্তন করেন। সেই সূত্রে তিনি হয়ে যান বানারীপাড়ার বাসিন্দা। চার ভাই বোনের মধ্যে তিনি জ্যেষ্ঠ।

সপ্তম শ্রেণিতে থাকা কালিন তার নানা বীর মুক্তিযোদ্ধা কমান্ডার আজিজ হাওলাদার এবং বন্ধুবর নবীন লস্কর জয় এবং বর্তমানে স্ত্রী ঝুমু শাহীনের প্রেরণায় লেখালেখির জগতে প্রবেশ করেন এবং লেখালেখিকে মনের কোঠায় ধরে রেখেছেন।

তিনি বাংলাদেশ বেতারের তালিকাভুক্ত গীতিকার। মূলত তিনি একাধারে কবি, ছড়াকার, গীতিকার, সুরকার, গল্পকার, রম্যলেখক, আবৃত্তিকার, ঔপ্যানাসিক, মঞ্চউপস্থাপক, সফল সংগঠক ও সম্পাদক। তার সম্পাদিত সাহিত্য মাগাজিন গুলো হলো" অগিবীণা ""আমরা ক'জন' "বর্ণমালা ", "শোকার্ত বাংলাদেশ(সহকারি)" নতুন মুখ"(সহকারি) মাসিক " কালান্তর(প্রচার সম্পাদক) প্রভৃতি। তার শিক্ষাগত যোগ্যতা, এইচএসসি।

দেশের প্রায় সবক'টি জাতীয় দৈনিক, সাপ্তাহিক, পাক্ষিক, মাসিক, অনলাইন সহ কোলকাতা, আসাম, প্যারিস, কানাডা, আমেরিকা, ফ্রান্স, সিঙ্গাপুর সহ বহুধরনের পত্রপত্রিকায় তিনি দু'হাতে লিখছেন। তার প্রকাশিত বিভিন্ন লেখা সাতহাজার ছাড়িয়ে গেছে।

তিনি শ্রেষ্ঠ ছড়া লেখার জন্য ইতোমধ্যে "নতুন মুখ সাহিত্য পুরস্কার", "কিশোর নিউজ লেটার", "কালান্তর সাহিত্য পুরস্কার" সহ বিভিন্ন অনলাইন ভিক্তিক সাহিত্য পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন।

বাংলাদেশ বেতার "ঢাকা" ও "খুলনা " থেকে তার অসংখ্য লেখা প্রচারিত হয়েছে। "কলকাকলি"তে তার স্বকণ্ঠে আবৃত্তি হয়েছে। মাঝখানে খুব বেশি অসুস্থার কারণে তার কলম অনেকটাই থেমে গিয়েছিলো। আজ থেকে দশবছর ধরে তিনি আজও অসুস্থ। তবুও মনের টানে লিখছেন।

তার প্রকাশিত গ্রন্থ সমূহ হলো-
১. বটগাছে সাদা ভূত(ছড়া)
২. বড় কষ্ট হয় মেনে নিতে পরাজয়(উপন্যাস)
৩. বালক এবং একটি নষ্ট ইতিহাস(কবিতা)
৪. বাপ্পিমামা মীরাক্কেল চাচ্চু ডটকম(রসরচনা)
৫. এক পৃথিবী স্বপ্ন আমার(গীতিকবিতা)

জীবিকার তাগিদে তিনি প্রসাধনী ব্যবসার সাথে জড়িত। সহধর্মিনী ঝুমু শাহীন, কন্যা সৃষ্টি শাহীন, পুত্র সৃজন শাহীনকে নিয়ে তার ছোট্ট পরিবার। লেখক শাহীন খান সবার দোয়া ও ভালোবাসা প্রার্থী।

শাহীন খান
বানারীপাড়া, বরিশাল।

৬. অন্তরের যাত্রা

নীরবতার ভেতরই আল্লাহর কণ্ঠ শুনতে পাই।
শব্দ নয়, স্পর্শ নয় — শুধু এক আলো,
যা ধীরে ধীরে মিশে যায় আমার হৃদয়ের প্রতিটি কোণে।

আমি চোখ বন্ধ করি,
মন ফিরে যায় শূন্যতার দিকে।
সেই শূন্যতা আসলে শূন্য নয়,
সেখানে আছে তাঁর উপস্থিতি —
অদৃশ্য অথচ স্পষ্ট,
অচিন অথচ আপন।

একসময় বুঝি,
আমি আর আমি নেই —
শুধু "তুমি" আছো,
তুমি — যিনি সর্বত্র,
তুমি — যিনি আমাকেও সৃষ্টি করেছ নিজের প্রেমে।

শ্বাস নিতে নিতে আমি তসবিহ পড়ি,
কিন্তু তসবিহ আর শব্দ নয়,
এটা এক সুর,
যার প্রতিধ্বনি ছড়িয়ে পড়ে দিগন্তে,
আর ফেরত আসে তাঁর নাম হয়ে — আল্লাহ ... আল্লাহ...

তখন আত্মা কেঁদে ওঠে আনন্দে,
কারণ ধ্যানের গভীরে সে চিনে ফেলে নিজের উৎস।
দেহ হারিয়ে যায়,
সময় থেমে যায়,
রয়ে যায় শুধু প্রেম,
যার নাম — "ফানা ফিল্লাহ"
নিজেকে বিলিয়ে দেওয়া,
তাঁর মাঝে ডুবে থাকা,
তাঁরই নূরে মিলিয়ে যাওয়া।

লেখক: **মোঃ ইমরান হোসাইন**

৭. শহুরে চাঁদ

নগর ঘুমায়, চাঁদ উঁকি দেয়
কংক্রিটের বুক চিরে ঠিকরে পরে আলো।
আকাশ ভেঙে আলো আসে,
কিন্তু সে আলো হারিয়ে যায়
শহুরে কংক্রিটের দেয়ালে।

মেঠো পথের আইলে
রুপালি চাঁদ কিংবা লুকোচুরি
বাশঁপাতার আড়ালে,
শহরে চাঁদ সে রঙে মাতে না।
একরাশ কলঙ্ক নিয়ে
কংক্রিটের দেয়ালে আছড়ে
মুখ থুবড়ে হারিয়ে যায়।
শহরে জোছনা হয় না,
জোনাকও আসেনা কোল ভোরে।

কর্পোরেট নিয়ন-সাইনের আলোয়
লাজুক চাঁদ লুকিয়ে পড়ে
হাজারো আলোর ভিড়ে।
তবুও সে আলো মাখে
বারান্দায় কোন এক ষোড়শী।
ভরা পূর্ণিমায় জোছনার আবদার
আটকে গেছে যার ব্যস্ত সংসারে।
যেভাবে আটকে গেছে
চুড়ি পরা হাতে তরুণের চোখ।

শহুরে চাঁদ হররোজ ওঠে
দালানের চূড়ায় তারাদের পাহারায়
নগরী ঘুমায়, কেউবা জেগে থাকে
ডুবে সোশ্যাল এ স্ক্রিনে।
চাঁদ ওঠে, আলো বিলায়
রুপালি আলো, শহুরে চাঁদ।

লেখক: মামুনুর রশীদ রাজ

১৯৯১ সালের ১৫ অক্টোবর ঢাকার সাভার হেমায়েতপুরে এক সম্ভ্রান্ত মুসলিম পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। তিনি সর্বশেষ ২০১৯ সালে ইউরোপিয়ান ইউনিভার্সিটি থেকে সফলতার সাথে বিএসসি ইন সিভিল ইঞ্জিনিয়ারিং ডিগ্রী অর্জন করেন। তিনি স্বনামধন্য গাজী টিভির সংবাদ উপস্থাপক। তার লেখা কবিতাগুলো খুবই হৃদয়স্পর্শী ও ব্যতিক্রমধর্মী। বাংলা কবিতা আন্তর্জাতিক কবি সম্মিলন-২০২৩ এ তিনি কবি সম্মাননা স্বারকে ভূষিত হন। এছাড়াও নবসাহিত্য প্রকাশনী ও মৌমাছি প্রকাশনী থেকে লেখালেখিতে একাধিক সম্মাননা ক্রেস্ট ও সার্টিফিকেট অর্জন করেছেন। কবির বেশিরভাগ লেখা জীবনধর্মী, সামাজিক চেতনাবোধের, ঠাঁই পেয়েছে প্রেম বিরহও। নবসাহিত্য প্রকাশনী থেকে তার যৌথ কবিতার বই "শতকাব্য-১", "শতরূপে শত কাব্য", "চৌষট্টি জেলার কবির কবিতা" ও "হাজার কবির হাজার কবিতা" প্রকাশিত হয়েছে। এছাড়া মৌমাছি প্রকাশনী থেকে " আমার ভাষায় আমার কাব্য " যৌথ কাব্যগ্রন্থ প্রকাশ পেয়েছে।

KATHARSISE
JONY SIDDIQUE
Content Writer, Literature and Culture, KatharsisE
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

১. অনুগল্প: কালো মেয়ে

জরিনা মানুষের বাসায় কাজ করে। তার স্বপ্ন আর আকাঙ্ক্ষা কেউ বোঝে না। সে কালো বলেই সবাই তাকে অবহেলা ও তিরস্কার করে। এটাই ছিল জরিনার জীবনের বড় দুঃখ।

তার স্বপ্নগুলো ঝরে পড়ে মানুষের উপহাসের তাপে। কালো হলেও তো সে একজন মানুষ! তারও তো একটি মন আছে—এ কথা কেউ কখনো ভাবেনি। তাই সে সবসময় নিঃশব্দে দুঃখ বহন করে।

প্রতিদিন আকাশের দিকে তাকিয়ে জরিনা বলে,
"খোদা, আমাকে কেন কালো বানালে? কেন গরিব করল? আমি কী অপরাধ করেছি? আমাকেও কি একটু সুখ দিতে পারতে না? লেখাপড়া করে বড় কিছু হতে চেয়েছিলাম, মাকে উন্নত চিকিৎসা দিতে চেয়েছিলাম—কিন্তু কিছুই হলো না। ভাগ্যটা এতটাই খারাপ!"

জন্মের পর থেকেই সে পেয়েছে লাঞ্ছনা আর গঞ্জনা।
যে বাসায় সে কাজ করে, সেই বাসার মালিক অনেকদিন ধরে জরিনাকে বিক্রি করে টাকা পাওয়ার নেশায় আসক্ত। ফিতা আর চুড়ি দিয়ে সে জরিনাকে পটায়, আর সরল মনে জরিনাও বিশ্বাস করে তাকে।

একদিন মালিকের হাত ধরে বেরিয়ে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নেয় জরিনা।

সেদিন সে মায়ের লাল শাড়িটা পরে, কপালে লাল টিপ দেয়। বধূ সেজে ওঠে সে।
আয়নায় নিজেকে দেখে হাসে জরিনা—তার হাসিতে যেন পুরো পৃথিবী হাসে।

রাত্রির অন্ধকারে দু'জন হারিয়ে যায় অজানা পথে।
কিন্তু সেই রাতেই ঘুমন্ত জরিনাকে বিক্রি করে দেয় মানুষটি, নিষিদ্ধ পল্লীতে।

জরিনা জানে না—

এক ফুটন্ত গোলাপের মতো পাপড়ি মেলে বসে আছে কেউ, তার সাথে “বাসর” করার অপেক্ষায়।

জরিনার সেই নিষ্পাপ চাওয়ার কি হবে?
তার কালো রঙের চেয়ে কি সমাজের মন আরও কালো নয়?

লেখক: সৈয়দ আসমা উল হুসনা
গৃহিণী
নেত্রকোনা, পূর্বধলা।

৬ ডিসেম্বর, বাংলাদেশের স্বাধীন চলচ্চিত্র আন্দোলনের পুরোধা, কিংবদন্তী নির্মাতা তারেক মাসুদের শুভ জন্মদিন। যিনি ক্যামেরা হাতে নিয়েছিলেন কেবল গল্প বলার জন্য নয়, বরং বাংলাদেশের ইতিহাস, সংস্কৃতি ও সাধারণ মানুষের যাপিত জীবনকে গভীর মানবিক দৃষ্টিকোণ থেকে তুলে ধরার জন্য।

তার কালজয়ী কাজগুলোর মধ্যে রয়েছে 'মাটির ময়না', মুক্তিযুদ্ধের প্রামাণ্য দলিল 'মুক্তির গান' (Song of Freedom) এবং শিল্পী এস এম সুলতানকে নিয়ে নির্মিত 'আদম সুরত' (The Inner Strength); এই প্রতিটি সিনেমাই আমাদের চিন্তাজগতে আজও আলোড়ন সৃষ্টি করে।

তারেক মাসুদ তার স্ত্রী ক্যাথরিন মাসুদকে সঙ্গে নিয়ে যে স্বাধীন চলচ্চিত্র আন্দোলনের ভিত্তি স্থাপন করেছিলেন, তা নতুন প্রজন্মের নির্মাতাদের জন্য আজও অনুপ্রেরণার উৎস। শারীরিকভাবে তিনি আমাদের মাঝে না থাকলেও, তার শিল্পসত্তা ও আপসহীন দেশপ্রেম তার প্রতিটি ফ্রেমে অমর হয়ে আছে। তার জন্মদিন উপলক্ষে, সশ্রদ্ধ ভালোবাসা ও কৃতজ্ঞতায় আমরা এই মহান শিল্পীকে স্মরণ করি।

~ KatharsisE - ক্যাথারসিসই।

২. ছোটগল্প: আমার ভয় হয় মেয়েদের জন্য

গোসল করতে পুকুরে যাচ্ছিলাম। তখন আমার পরিচিত দু'টি মেয়ে হেঁটে যাচ্ছিল। আরেকদিন তার সঙ্গে দেখা হয়েছিল। সেদিন নিজের থেকেই বলেছিলাম, "কেমন আছ?"

"ভালোই।"মেয়েটি বলে।

আজকেও বসে ছিলাম গাছের ডালে, সুন্দর আকাশ দেখার জন্য। আকাশ আমার প্রচণ্ড ভালো লাগে, ঠিক তোমার মতো। তোমাকে কয়েকবার এই কথাটি শুনিয়েছি। এই প্রচণ্ড সুন্দর নীল-সাদা মেঘমালা আকাশকেও বলেছি, কিন্তু সে কোনো উত্তর দেয় না। উত্তর না দিলেও এখন তাকে আমার ভীষণ ভালো লাগে, কারণ সে আমাকে সুন্দর স্মৃতি উপহার দেয় — ঠিক তোমার মতো।"

আমি গোসল করতে ঘাটে নামলাম। প্রথমে বুঝতে পারিনি। পুকুরটা অনেক বড়। পুকুরের পাশে চিল গাংগাটিয়া গ্রাম থেকে কিশোরগঞ্জ শহরে যাওয়ার প্রধান রাস্তা। তবে এখন কিছুটা ভাঙাচোরা হয়ে গেছে, তাই এখন গাড়ি অন্য রাস্তা দিয়ে যায়। এই রাস্তা দিয়ে গাড়ি চলাচল কম। রাস্তার পাশে দাঁড়ালে স্বচ্ছ পানির মিষ্টি হাওয়া অনায়াসে খাওয়া যায়।

আমি দেখছিলাম মেয়েটিকে। তার হাতে একটি স্পিডের বোতল। অন্য মেয়েটিকে চিনতে পারিনি। পুকুর থেকে যতটা দেখা যায়, সেখানে রাস্তার একটি মোড় আছে। সেখানে দাঁড়িয়ে ছিল কিছু কুচক্রী যুবক— পাঁচ-ছয়জন হবে। আমার মনে সন্দেহ হচ্ছিল, মেয়েরা কি এদিক দিয়ে যেতে পারবে? এরা তো সমস্যা সৃষ্টি করবে! কিন্তু না...
মেয়েটিকে চিনার কারণ হলো, তাদের বাড়িতে আমি অষ্টম শ্রেণিতে পড়াকালীন প্রাইভেট পড়তাম। তাদের বাড়ি ছিল আমার নানুবাড়ির পাশেই, হরিচন্দ্রপট্রী গ্রামে। তখন মেয়েটি ছোট ছিল, এখনো ছোট— মাত্র সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। কিন্তু তাকে দেখে বোঝার উপায় নেই যে সে সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে।
কিছুক্ষণ পরে আমি দেখতে পেলাম সবচেয়ে ঘৃণ্য একটি দৃশ্য— যা দেখে আমার বিশ্বাস হচ্ছিল না। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যে তারা অটোরিকশায় উঠে পড়ে, সঙ্গে তিন-চারজন

ছেলে। পিছনে দু'জন, সামনে একজন। কিছু দূর যাওয়ার পর বাকিরা নেমে পড়ে। আমার ভাবনা বদলে যেতে থাকে। এই আমাদের সমাজের অবস্থা!

প্রকৃতির যে অমায়িক মমতা, তা আমাকে খুব সহজেই এমন ঘৃণ্য বিষয় ভুলে যেতে সাহায্য করে। প্রকৃতি আমার খুব ভালো লাগে, তাই হয়তো সে আমাকে এই দুঃখও উপহার হিসেবে দেয়।

আমি বসে আছি গাংগাটিয়া বাজারে ভাইয়ের দোকানে। ছেলেটির নাম আরমান। সে বাবুর বাড়ি থেকে বাজারের দিকে আসছিল। বাবুর বাড়ি মানে আমাদের এখানে একটা জমিদার বাড়ি আছে, যাকে সবাই "গাংগাটিয়া জমিদার বাড়ি" নামে চেনে। সংক্ষেপে বলে "বাবুর বাড়ি।"

আরমানকে আমি ভালো করেই চিনি— আগে আমাদের এক-দুই ক্লাস নিচে পড়ত। কিছুদিন আগে তার বাবা মারা গেছেন (আল্লাহ তাআলা উনাকে জান্নাত দান করুন)। সেই ছেলে বাজারে একটি গাড়ি দাঁড় করায়। কিছুক্ষণের মধ্যে সেই গাড়িতে উঠতে থাকে কিছু বাচ্চা মেয়ে। বাচ্চা বলার কারণ, তারা সত্যিই ছোট।

আমার কি আর কিছু বলার আছে? আমরা আসলে কোথায় আছি? মেয়েরা গাড়িতে উঠার পর আরমানকে আর খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিল না। হয়তো সে আমাকে দেখেছিল, তাই লুকিয়ে গেছে। আমি তাকিয়ে আছি এক মেয়ের দিকে— তার চোখেমুখে প্রচণ্ড ভয় দেখতে পাচ্ছিলাম।

এরা কি মা-বাবার সুসন্তান? পড়ার নামে ভণ্ডামি!

অটো গাড়িটি তখনও ছাড়েনি, এর মধ্যে দোকানে হাত পেতে এক বৃদ্ধ মহিলা ভিক্ষা চাইলেন। আমি তাঁকে পাঁচ টাকা দিয়ে বিদায় করলাম। আর ভাবতে লাগলাম— ভবিষ্যতে এদের অবস্থাও কি এমনই হবে?

লেখক: জুবায়ের বারী
গ্রাম: গাংগাটিয়া; উপজেলা: হোসেনপুর; জেলা: কিশোরগঞ্জ।

KATHARSISE
RUBAYA HOSSAIN
Human Resources Manager, KatharsisE
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

৩. ছোটগল্প: পাহাড়ের সৌন্দর্য

সকল সৌন্দর্যের মধ্যে পাহাড় নিঃসন্দেহে অন্যতম। যে মানুষ একবার পাহাড়ে গিয়েছে, সেই মানুষ পাহাড়ের প্রেমে পড়েছে। কারণ পাহাড়ের ভেতর লুকিয়ে থাকে সৌন্দর্যের সবচেয়ে বড় অলংকার। পাহাড়ে না গেলে যেমন প্রকৃত সৌন্দর্য উপভোগ করা যায় না, তেমনি পাহাড়ে এক রাত না কাটালে জীবনের আসল রহস্যও বোঝা যায় না।

পাহাড় ঘিরে থাকা বড় বড় গাছপালা, উঁচু টিলা আর প্রাকৃতিক রূপ মিলেই পাহাড়কে করে তোলে অনন্য। তবে পাহাড়ের সৌন্দর্য সবসময় একরকম থাকে না। সময়ের সাথে সাথে এর রূপ বদলে যায়। দিনের বেলায় প্রচণ্ড গরম থাকলেও রাত নামলেই তাপমাত্রা নেমে আসে অনেকটা নিচে। আবার মাঝে মাঝে বৃষ্টি এসে পাহাড়ি পরিবেশকে বানিয়ে তোলে একেবারে নতুন। পাহাড়ে বসে বৃষ্টি দেখা—এ এক অন্যরকম অনুভূতি।

পাহাড়ের বিভিন্ন জায়গায় দেখা যায় জুমঘর। জুমঘরে থাকার অভিজ্ঞতা সত্যিই আলাদা স্বাদের। যদিও পাহাড়ের চূড়ায় সবাই উঠতে পারে না, তবুও প্রত্যেকে চেষ্টা করে অন্তত একবার উপরে ওঠার জন্য। চূড়ায় দাঁড়িয়ে চারপাশের দৃশ্য দেখার আনন্দ ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। মেঘমালাকে দেখে মনে হয়, যেন পাহাড়ের নিচেই অবস্থান করছে। আর বিশাল বড় পাহাড়গুলো যেন মেঘের রাজ্য পেরিয়ে আরও অনেক দূরে চলে গেছে। কোথাও কোথাও পাহাড়ের ঢাল বেয়ে ঝর্ণার পানি গড়িয়ে পড়ছে, আর সেই পানি গিয়ে মিশছে পাশের নদীতে।

পাহাড়ি মানুষদের বিশুদ্ধ পানির কষ্ট আছে, জীবনে নানা অসুবিধাও আছে। কিন্তু এই কষ্ট তারা ভুলে যায় পাহাড়ের সৌন্দর্যে। কারণ পাহাড়ের পরিবেশ আর সাধারণ স্থানের পরিবেশ এক নয়। কষ্টকর হলেও পাহাড়ের রূপ সব কষ্ট ভুলিয়ে দেয়। মাঝে মাঝে মন চায় সব ছেড়ে পাহাড়ে চলে যাই। কারণ মানুষ কাছের মানুষকে ধোঁকা দিলেও, পাহাড়ের এই সৌন্দর্যময় পরিবেশ কখনও ধোঁকা দেয় না।

"প্রিয় মানুষের সৌন্দর্যও পাহাড়ি পরিবেশের সৌন্দর্যের সামনে তুচ্ছ মনে হয়।"

লেখক: আরমান রশিদ
স্থায়ী ঠিকানা: আইচগাতী, রূপসা, খুলনা।
বর্তমান ঠিকানা: আসকেনা, রূপালীগার্ডেন, আশিয়ান সিটি, ঢাকা।

৪. ছোটগল্প: ছোট্ট বন্ধুদের বড় উদ্যোগ

শহরের ব্যস্ততম রাস্তার কোণে ছিল একটি ছোট্ট পার্ক। চারপাশে উঁচু উঁচু ভবন, যানবাহনের শব্দে ভরা সেই এলাকায় পার্কটাই ছিল যেন এক টুকরো শান্তির জায়গা। দুপুরে রোদ যখন গাছের পাতার ফাঁক দিয়ে ছায়া ফেলে, তখনও সেখানে কিছু না কিছু হাসির শব্দ ভেসে আসত।

প্রতিদিন বিকেলে স্কুল শেষে ছেলেমেয়েরা দল বেঁধে পার্কে যেত। কেউ ক্রিকেট খেলত, কেউ দোলনায় উঠত, কেউ আবার বেঞ্চে বসে গল্প করত। সবাই ছিল হাসিখুশি। তাদের মধ্যে সবচেয়ে চঞ্চল আর প্রিয় মুখ ছিল জাকারিয়া। ছোট, কিন্তু বুদ্ধিতে তুখোড়। সব সময় তার মাথায় নতুন নতুন চিন্তা ঘুরত।

জাকারিয়ার সবচেয়ে কাছের বন্ধু ছিল শাকিরা। শাকিরার মুখে সব সময় হাসি থাকত, চোখে ঝিলমিল আলো। দু'জনে মিলে প্রায়ই পার্কে নতুন কিছু করার পরিকল্পনা করত কখনও ফুল লাগানো, কখনও দোলনাটা রঙ করা, আবার কখনও নতুন খেলাধুলার নিয়ম বানানো।

একদিন বিকেলে তারা পার্কে খেলতে গেল। কিন্তু গিয়ে দেখল, চারপাশে কাদা জমে আছে, অনেক জায়গায় পানি দাঁড়িয়ে আছে। বাচ্চারা ঠিক মতো দৌড়াতে পারছে না, কেউ কেউ পা পিছলে পড়ে যাচ্ছে। দোলনাগুলোর নিচে ময়লা, প্লাস্টিক, কাগজে ভরে গেছে।

জাকারিয়া কিছুক্ষণ চুপ করে দাঁড়িয়ে রইল। তারপর বলল,
"শাকিরা, দেখো তো পার্কটা কত নোংরা হয়ে গেছে! আমরা তো এখানে খেলি, আমাদেরই কিছু করা উচিত।"

শাকিরা একটু অবাক হয়ে জিজ্ঞেস করল, "কিন্তু আমরা তো ছোট! এত বড় কাজ করব কীভাবে?"

জাকারিয়া হেসে বলল, “ছোট বলে কিছু নেই, মন বড় হলে সবই সম্ভব। আমরা যদি সবাই মিলে করি, তাহলে পার্কটা আবার আগের মতো সুন্দর হয়ে যাবে।”

দু’জনে সেই দিনই ঠিক করল পরের দিন বন্ধুবান্ধব সবাইকে ডেকে পার্ক পরিষ্কার করবে।

পরদিন বিকেলে, স্কুল শেষে তারা ব্যাগে গ্লাভস, প্লাস্টিক ব্যাগ, লাঠি, ঝাড়ু নিয়ে পার্কে এল। প্রথমে সবাই একটু অবাক হলো। কেউ বলল, “তুমি কি মজা করছ? আমরা পরিষ্কার করব?” কেউ আবার হেসে বলল, “এটা তো বড়দের কাজ।”

কিন্তু জাকারিয়া শান্ত গলায় বলল, “না বন্ধু, এটা আমাদের কাজও। আমরা যারা এখানে খেলি, আনন্দ করি এ জায়গার দায়িত্বও আমাদের।”

তার কথা শুনে ধীরে ধীরে সবাই রাজি হয়ে গেল। কেউ কাদা তুলল, কেউ কাগজ-চিপসের প্যাকেট ব্যাগে ভরল, কেউ দোলনার নিচের ময়লা সরালো। কাজ করতে করতে সবাই মজা পাচ্ছিল। তারা হাসছিল, গান গাইছিল, আবার কেউ কেউ পানি ছিটিয়ে ধুলা পরিস্কার করছিল।

কিছু সময় পর পার্কটা আগের চেয়ে অনেক সুন্দর লাগতে শুরু করল। তখনই পার্কের পাশে বসে থাকা এক বৃদ্ধা মহিলা তাদের কাছে এগিয়ে এলেন। তাঁর চোখে মুগ্ধতা। তিনি বললেন,
“বাবা, তোমরা তো দারুণ কাজ করছ! তোমাদের দেখে সত্যিই গর্ব হচ্ছে। এই নাও, আমি কিছু গাছের চারা এনেছি। এগুলো যদি তোমরা লাগাও, তাহলে পার্কটা আরও সুন্দর হয়ে উঠবে।”

জাকারিয়া এবং শাকিরা আনন্দে লাফিয়ে উঠল। সবাই মিলে চারা লাগানোর কাজ শুরু করল। কেউ মাটি খুঁড়ছে, কেউ পানি দিচ্ছে, কেউ আবার চারাগাছের পাশে ছোট কাঠি বসিয়ে নাম লিখে রাখছে ‘আমার গাছ’, ‘আমার আশা’।

সন্ধ্যা নামার আগেই পার্কটা যেন নতুন প্রাণ পেল। হালকা বাতাসে গাছের চারা দুলছে, আর বাচ্চাদের মুখে ক্লান্তি নয়, বরং এক ধরনের তৃপ্তির হাসি।

পরের দিন সকালেই আশেপাশের মানুষরা বিস্মিত হয়ে দেখল, তাদের পুরোনো পার্কটা যেন বদলে গেছে। রাস্তায় দাঁড়িয়ে কেউ ছবি তুলছে, কেউ বাচ্চাদের প্রশংসা করছে। একজন বলল, "এরা ছোট হলেও বড় কাজ করেছে।"

সেই দিন থেকেই জাকারিয়া, শাকিরা, তিথী ,অর্ণব ,মাহিম সবাই মিলে সিদ্ধান্ত নিল, তারা প্রতি সপ্তাহে একদিন পার্ক পরিষ্কার করবে, গাছে পানি দেবে, ফুলে পানি ছিটাবে।

এক বিকেলে যখন সবাই গাছে পানি দিচ্ছিল, তখন শাকিরা বলল,
"জানো জাকারিয়া, আগে আমি ভাবতাম আমরা ছোট, কিছু করতে পারি না। এখন বুঝেছি ছোট মনই আসলে বড় বাধা।"

জাকারিয়া হেসে উত্তর দিল,
"ঠিক বলেছো। যদি মন বড় হয়, তাহলে বয়স কোনো বাধা না।"

সেদিন তারা গাছের পাশে ছোট্ট একটি বোর্ড লাগালো, তাতে লেখা
"ছোট্ট উদ্যোগেই শুরু হয় বড় পরিবর্তন।"

দিন যায়, মাস যায়। গাছগুলো বড় হতে থাকে, ফুল ফুটতে শুরু করে। বাচ্চারা যখনই পার্কে আসে, তারা গাছের দিকে তাকিয়ে হাসে। তাদের চোখে তখন ভরসা তাদের ছোট হাতে শুরু হওয়া পরিবর্তনটা একদিন বড় হয়ে উঠবে।

এভাবেই পার্কটি শুধু খেলার জায়গা নয়, শেখার জায়গাও হয়ে গেল। শিশুরা শিখল সহযোগিতা, দায়িত্ব, আর একসাথে কাজ করার আনন্দ।

জাকারিয়ার মনে প্রতিদিন নতুন ভাবনা আসে হয়তো একদিন তারা শহরের আরও জায়গা সবুজ করবে। শাকিরা বলে, “আমরা যদি পার্কটা সুন্দর করতে পারি, তাহলে পুরো শহরটাকেও পারব।”

তাদের কথায় আর কোনো হাসাহাসি হয় না, বরং সবাই উৎসাহ দেয়। কারণ সবাই এখন জানে, বড় কাজ শুরু হয় ছোট মন থেকে, আর বড় পরিবর্তন শুরু হয় ছোট্ট এক পদক্ষেপ থেকে।

লেখক: জাকারিয়া সরকার
ঠিকানা: গাজীপুর সিটি, ছয়দানা।
পেশা: ছাত্র
শিক্ষাগত যোগ্যতা: অনার্স থার্ড ইয়ার (বিবিএ)

KATHARSISE
TAUSIF MAHAMUD RUHAN
Editor-in-Chief, Literature and Culture, KatharsisE
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

৫. ছোটগল্প: শেষ শীতের সকাল

ঘন কুয়াশায় ঢাকা একটা সকাল। গ্রামের ধানক্ষেতের ওপর দিয়ে হালকা কুয়াশা ভেসে বেড়াচ্ছে। গাছের পাতাগুলো ভেজা, ছেলেমেয়েরা এখনো লেপের ভেতর গুটিসুটি মেরে আছে। দূরে মসজিদের মাইকে ফজরের আজান শেষ হয়েছে, তবুও বাতাসে এখনো ঠান্ডার কামড়।

এই গ্রামটার নাম চরকান্দি। পদ্মার তীর ঘেঁষে ছোট্ট এক গ্রাম, যেখানে শীত মানেই এক আলাদা উৎসব—পিঠা, পায়েস, খেজুরের রস আর সকালের সূর্যের অপেক্ষা। কিন্তু আজকের সকালটা একটু আলাদা। কারণ, আজ রহিম চাচার শেষ শীতের সকাল।

রহিম চাচা গ্রামের সবচেয়ে বয়স্ক মানুষদের একজন। বয়স আশির কোঠায়। লাঠি ভর দিয়ে হাঁটেন, কিন্তু চোখে এখনো সেই পুরনো উজ্জ্বলতা। তিনি গ্রামের শিশুদের গল্প শোনান, নদীর ইতিহাস বলেন, আর মাঝে মাঝে নিজের হারিয়ে যাওয়া যৌবনের কথা মনে করে চুপচাপ বসে থাকেন পুকুরের ধারে।

এই শীতটা তার কাছে বিশেষ। তিনি জানেন, এইবার হয়তো আর বসন্ত দেখতে পারবেন না। শীতের কুয়াশা তার শ্বাসকষ্ট আরও বাড়িয়ে দিয়েছে। তারপরও তিনি প্রতিদিন ভোরে উঠেন, নামাজ পড়েন, তারপর উঠোনে বসে সূর্য ওঠার অপেক্ষা করেন।

সেই সকালে রহিম চাচা উঠোনে বসেছিলেন একটা পুরনো চাদর গায়ে জড়িয়ে। পাশে বসে আছে তার নাতনি মিষ্টি, ক্লাস ফাইভে পড়ে।

“দাদু, আজ এত ঠান্ডা, আপনি বাইরে বসেছেন কেন?”

রহিম চাচা হেসে বললেন, “বাবা রে, সূর্য ওঠার আগের ঠান্ডাটা যদি না লাগে, তাহলে শীতের আসল মজা কোথায়?”

মিষ্টি মুখ বাঁকিয়ে বলল, “আমি শীত পছন্দ করি না। হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যায়, রোদে বসলে তবেই গরম লাগে।”

চাচা ধীরে মাথা নাড়লেন। “যখন তোমার বয়স হবে আমার মতো, তখন তুমি এই ঠান্ডাকেও ভালোবাসবে। কারণ তখন বুঝবে, ঠান্ডার ভেতরেই উষ্ণতার খোঁজে থাকা মানেই জীবন।”

মিষ্টি বোঝেনি দাদুর কথার গভীরতা, কিন্তু হাসিমুখে তার গায়ে চাদর জড়িয়ে দিল। তারপর ঘরে গিয়ে বলল, “মা, দাদুর জন্য গরম দুধ নিয়ে আসি?”

দুধ নিয়ে ফিরে এসে দেখে, রহিম চাচা পুকুরের দিকে তাকিয়ে আছেন। চোখে যেন অন্যরকম শান্তি। দূরে সূর্যের আলো কুয়াশা ভেদ করে উঠছে। রোদের প্রথম কিরণ তার মুখে পড়ল, চোখে একচিলতে হাসি ফুটে উঠল। মিষ্টি বলল, "দাদু, দুধ খান।"

চাচা আস্তে বললেন, "দেখেছিস, সূর্যটা কেমন মিষ্টি? কত ঠান্ডার পরেও সে হার মানে না। মানুষও তাই, যত কষ্টই আসুক, আলো খুঁজতে হবে।"

এই ছিল রহিম চাচার শেষ কথাগুলোর একটি।

সেদিন বিকেলে তিনি আর জেগে উঠলেন না। নাতনির গলা ধরে ঘুমিয়েছিলেন, যেন একটা দীর্ঘ যাত্রায় রওনা দিয়েছেন। গ্রামের মানুষ শুনে ভিড় করল। সবাই জানত, তিনি ছিলেন গ্রামের গল্পবাহক, জ্ঞানের ভাণ্ডার।

রাত নামার পর গ্রামের বাতাসে একটা নিস্তব্ধতা নেমে এল। বাইরে শীতের হিমেল হাওয়া বইছে, কিন্তু রহিম চাচার ঘরে তখন অদ্ভুত উষ্ণতা। মিষ্টি চুপচাপ বসে আছে দাদুর পাশে। তার ছোট্ট চোখে জল। মা এসে বললেন, "কেঁদো না, মা। তোমার দাদু এখন আরও ভালো জায়গায় গেছেন।"

মিষ্টি ফিসফিস করে বলল, "মা, দাদু বলেছিলেন, ঠান্ডার ভেতরেই উষ্ণতা খুঁজতে হয়। তাহলে এখন উনি নিশ্চয়ই খুব উষ্ণ জায়গায় আছেন, তাই না?"

মা মাথা নাড়লেন। "হ্যাঁ মা, খুবই উষ্ণ, খুব শান্ত।"

পরদিন সকালে মিষ্টি উঠেই পুকুরের ধারে গেল। দাদুর সেই জায়গায় বসে সূর্য ওঠার অপেক্ষা করল। কুয়াশা একটু একটু করে সরছে, আর সে মনে মনে দাদুর কথা আওড়াচ্ছে, "মানুষ যতদিন আলো খোঁজে, ততদিন সে বেঁচে থাকে।"

পাশের গাছে পাখিরা ডাকতে শুরু করেছে। সূর্য উঠেছে পুরোপুরি, সোনালি আলোয় ভরে গেছে চারপাশ। মিষ্টি চোখ মুছে হেসে ফেলল। তার মনে হল, দাদু এখনো আছেন — এই রোদে, এই বাতাসে, এই শীতের প্রতিটি সকালে।

বছর ঘুরে আবার শীত এল। গ্রামের খেজুর গাছ থেকে রস ঝরছে, মাঠে শিশুরা খেলছে। মিষ্টি এখন ক্লাস সেভেনে পড়ে। কিন্তু প্রতিটি শীতের সকালে সে একই জায়গায় বসে সূর্য ওঠে দেখে। পাশে দাদুর পুরনো চাদরটা রাখে, যেন তিনি এখনো তার পাশে আছেন।

একদিন তার মা জিজ্ঞেস করলেন, "তুই এখনো ওই চাদরটা নিয়ে বসিস কেন?"

মিষ্টি বলল, "এই চাদরটা শুধু কাপড় নয়, মা। এটা দাদুর গল্পে ভরা। রোদ উঠলে মনে হয় দাদু হাসছেন।"

মা কিছু বললেন না, শুধু মেয়ের মাথায় হাত রাখলেন।

বিকেলে গ্রামের স্কুলে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। মিষ্টি সেখানে একটা গল্প বলবে — "শেষ শীতের সকাল"। দাদুর গল্প।

মঞ্চে উঠে সে শুরু করল,

"আমার দাদু বলতেন, শীত শুধু ঠান্ডা নয়, এটা এক ধরনের স্মৃতি। যেখানে পুরনো দিনগুলোর গরম নিঃশ্বাস লুকিয়ে থাকে। যখন সূর্য ওঠে, তখন মনে হয় জীবন আবার শুরু হচ্ছে..."

গল্প শেষ হলে সবাই চুপচাপ। তারপর হাততালি। শিক্ষকরা বললেন, "তুমি একদিন বড় লেখক হবে।"

মিষ্টি হেসে বলল, "আমার দাদু তো বলতেন, গল্প লিখতে হলে প্রথমে আলো খুঁজতে জানতে হয়।"

সেদিন রাতে আকাশে ছিল হালকা কুয়াশা আর পূর্ণিমার চাঁদ। মিষ্টি আকাশের দিকে তাকিয়ে মনে মনে বলল,

"দাদু, আমি আলো খুঁজে পেয়েছি।"

শেষ কথা

শীত মানেই শুধু ঠান্ডা নয় — এটা স্মৃতি, উষ্ণতা, এবং ভালোবাসার এক নীরব উৎসব। যাদের আমরা হারাই, তারা যেন শীতের সকালের মতোই আমাদের ভেতরে রয়ে যায়, কুয়াশা পেরিয়ে সূর্যের মতো আলো হয়ে।

লেখক: এইচ এম তরিকুল ইসলাম সাঈফী
মঠবাড়িয়া, পিরোজপুর।
বর্তমান ঠিকানা: ঝালকাঠি এন এস কামিল মাদ্রাসা, নেছারাবাদ, ঝালকাঠি।

KATHARSISE
HM TARIQUL ISLAM SAYFI
Associate Editor, Literature and Culture, KatharsisE
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

১. উর্বরতা বৃদ্ধিকারী খাবার

বর্তমানে বন্ধ্যাত্ব বিশ্বব্যাপী জনসংখ্যার জন্য একটি ক্রমবর্ধমান উদ্বেগের বিষয় হয়ে দাড়িয়েছে। সন্তান ধারণের বয়সে সকল দম্পতির প্রায় ১২.৫ শতাংশ এই রোগে ভুগছে যার মধ্যে জিনগত কারন, জীবনধারা ও পরিবেশগত কারণ জড়িত। বেশ কয়েকটি স্বাস্থ্য সংস্থা বন্ধ্যাত্বকে জনস্বাস্থ্যের জন্য তৃতীয় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন হুমকী হিসেবে শ্রেনীবদ্ধ করেছেন যা হৃদরোগ এবং ক্যান্সারের পরেই। সাধারণ কারনগুলোর মধ্যে ডিম্বস্ফোটনের কর্মহীনতা, এন্ডোমেট্রিওসিস, পিসিওস, ফ্যালোপিয়ান টিউবের অস্বাভাবিকতা এবং ইমোনোলজিক্যাল ব্যাধি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১৭.৫ শতাংশ দম্পতি বন্ধ্যাত্বের শিকার।

আমরা যা খাই তা প্রজনন এবং উর্বতার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। কেননা খারাপ খাবার আমাদের হরমোনের ভারসাম্য ও শরীরের অক্সিডেটিভ স্ট্রেস তৈরি করে শরীরে কোষ ক্ষতিকর করে, যার ফলে নারীদের ডিমের গুনমান ও পুরুষের শুক্রানুর গুনমান হ্রাস করে।

আমেরিকান জার্নাল অফ ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনে প্রকাশিত গবেষনা অনুসারে যেসব মহিলারা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ এবং ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড সমৃদ্ধ প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার খান তাদের সুস্থ গড়াবস্থার সম্ভাবনা কম স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস গ্রহণকারী মহিলাদের তুলনায় ২৩ শতাংশ বেশি।

বয়স এবং জেনেটিক্যাল গুরুত্বপূর্ন ভূমিকা পালন করলেও জীবনযাত্রার পরিবর্তন এবং পুষ্টিসমৃদ্ধ খাদ্যাভাস গ্রহণ ডিমের স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। গবেষনায় দেখা গেছে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভাস ও জীবনযাত্রার পরিবর্তন করে ৬৯ শতাংশ পর্যন্ত উর্ববতার উন্নত করতে পারে। উদাহারণস্বরুপ বলা যেতে পারে একটি কারণ অতিরিক্ত ওজন বা কম ওজন উর্বতার উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে। মহিলাদের অতিরিক্ত ওজন ইস্ট্রোজেন অতিরিক্ত উৎপাদন করতে পারে যা ডিম্বাশয়ের সমস্যা তৈরি করতে পারে। অন্যদিকে কম ওজন ডিম্বস্ফোটকে বাধাগ্রস্থ করতে পারে। পুরুষের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত ওজন টেস্টোস্টেরনের মাত্রা কমে যেতে পারে যা শুক্রানুর গুনমান খারাপ করতে পারে।

আসুন জেনে নেয়া যাক ফার্টিলিটি বা উর্ববতা বৃদ্ধি করতে কী ধরনের খাবার গ্রহণ করবো

প্রথমত উর্বতার বৃদ্ধি করতে সুষম খাবার গ্রহণ করা জরুরী। কেননা এটি শরীরে উর্বতার পাশাপাশি সুস্থ থাকতে ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে সাহায্য করে।

জটিল শর্করাঃ গবেষনায় দেখা গেছে যে মহিলারা সরল শর্করা জাতীয় খাবার গ্রহণ করেছিলেন তাদের ডিম্বস্ফোটন ও বন্ধ্যাত্বের ঝুঁকি বেশি ছিলো। আর জটিল শর্করা ধীরে ধীরে শক্তি নির্গত করে এবং হজম হতে বেশি সময় নেয়। এগুলি রক্তে শর্করার মাত্রা স্থিতিশীল রাখে, হরমোনের ভারসাম্য এবং উর্বতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করে। আর রক্তে শর্করার মাত্রা বেশি থাকলে শরীরে ডায়াবেটিস হওয়ার সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে যা বন্ধ্যাত্বের ঝুঁকি। জটিল শর্করা সমৃদ্ধ খাবার হলো বেশিরভাগ ফাইবারসমৃদ্ধ যা অন্ত্রের স্বাস্থ্যের জন্যও উপকারী। এসব খাবাগুলো হলো গোটা শস্য, ওটস, বাদামী চাল, কুইনোয়া, মসুর ডাল, ছোলা, মটরশুটি, আপেল, পেয়ারা ইত্যাদি।

স্বাস্থ্যকর চর্বি। ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিড এবং মনোআনস্যাচুরেটেড ফ্যাটের মতো স্বাস্থ্যকর চর্বি মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রোজেস্টেরণ ও ইস্ট্রোজেন এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে টেস্টোস্টেরণ সুস্থ রাখতে সাহায্য করে। মনোস্যাচুরেটেড ফ্যাট ইনসুলিন সংবেদনশীলতা, প্রদাহের ক্ষেত্রে ভুমিকা রাখে যা পিসিওস সম্পর্কিত সমস্যা উন্নত করে। ওমেগা-থ্রি ফ্যাটি অ্যাসিডযুক্ত প্রানীজ খাবারগুলো হলো চর্বিযুক্ত মাছ যেমন ইলিশ, পাঙ্গাশ, রুই ইত্যাদি, এগুলো সপ্তাহে অনন্ত ২ বার খাওয়া উচিত। এবং উদ্ভিদভিত্তিক হলো অ্যাভোকাডো, জলপাই তেল, তিলের তেল বিভিন্ন প্রকার বাদাম যেমন আখরোট, কাঠবাদাম, কাজুবাদাম, হ্যাজেলনাট ব্রাজিল নাট এবং বীজের মধ্যে রয়েছে কুমড়ো বীজ, সূর্যমুখী বীজ ইত্যাদি। গবেষনায় দেখা গেছে প্রতিদিন ১ টি ব্রাজিল বাদাম খেলে থাইরয়েড স্বাস্থ্যে উপকারী। এছাড়া ব্রাজিল বাদাম সেলেনিয়াম রয়েছে ভালো যা ফলিকল থেকে শুরু করে ইমপ্লানেশন পর্যন্ত উপকারী। অপর একটি গবেষনায় দেখা গেছে প্রতিদিন পরিমিত পরিমাণে আখরোট খেলে শুক্রানুর গতিশীলতা ও মহিলাদের ডিম্বানু সুস্থ রাখতে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

প্রোটিন: পর্যাপ্ত প্রোটিন প্রতিদিন খাদ্য তালিকায় রাখুন যেমন ডিম, মাছ, মাংস (চর্বি ছাড়া)। কারন প্রোটিন আমাদের শরীরের কোষ তৈরি ও মেরামতের জন্য খুব জরুরী যা হরমোন ভালো রাখতে ও উর্বরতা বৃদ্ধিতে সহায়তা করবে।

পাতাযুক্ত সবুজ শাকসবজি: গবেষনায় দেখা গেছে উর্ববতা বৃদ্ধি করতে এবং গর্ভবতী হতে পাতাযুক্ত সবুজ শাক অনেক উপকারী। কারণ পাতাযুক্ত শাকসবজির ফোলেটের ভালো উৎস যা নারীদের গড়াবস্থায় ভ্রুনের ও মেরুদন্ডের বিকাশে ও পুরুষদের শুক্রনুর সংখ্যা উন্নত করতে অত্যাবশ্যক। এছাড়া পাতাযুক্ত সবুজ শাকসবজিতে আয়রন, ক্যালসিয়াম, ভিটামিন এ রয়েছে যা নারীদের ডিম্বাশয়ের স্বাভাবিক কার্যকারিতায় সহায়তা করে।

অ্যান্টিঅক্সিডেন্টসমৃদ্ধ খাবারঃ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট হলো অক্সিডেন্টের স্ট্রেসের বিরুদ্ধে লড়াই করতে রক্ষক হিসেবে কাজ করে যা ডিম্বানু ও কানুর ক্ষতি থেকে রক্ষা করতে এবং ডিম্বানু ও শুক্রানুর গুনমান বজায় রাখতে সাহায্য করে। অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের এর মধ্যে রয়েছে ভিটামিন সি, ভিটামিন

এ এবং ভিটামিন ই, সেলেনিয়াম প্রভৃতি যা আমরা সাইট্রাস ফল, বেরিজাতীয় খাবার, পাতাযুক্ত শাকসবজি, বিভিন্ন প্রকার বাদাম ও বীজ জাতীয় খাবার, হলুদ ইত্যাদি।

সাইট্রাস ফল: ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফলগুলি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বজায় রাখে এবং আয়রণ শোষন উন্নত করে। এগুলো নারীদের ডিমের সর্বোত্তম স্বাস্থ্যের জন্য অত্যান্ত গুরুত্বপূর্ন। সাইট্রাস ফলগুলি হলো কমলালেবু, লেবু, আঙ্গুর ইত্যাদি।

কিছু মসলা : আদাতে প্রদাহ বিরোধী বৈশিষ্ট্য রয়েছে যা হজমশক্তি এবং রক্তসঞ্চালণ উন্নত করার পাশাপাশি পিরিয়ড নিয়ন্ত্রণ করতে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। এছাড়া দারুচিনি রক্তে শর্করার বিরুদ্ধে লড়াই করতে সাহায্য করে এবং ডিম্বাশয়ের কার্যকারিতা উন্নত করে। হলুদে আছে কারকিউমিন নামে শক্তিশালী পদার্থ যা ডিমের গুনগত মান উন্নত করে এবং প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে।

হাইড্রেট থাকাঃ সুষম খাদ্যের পাশাপাশি হাইড্রেট থাকা গুরুত্বপূর্ন। সঠিক হাইড্রেশন হরমোন এবং সার্ভিকাল মিউক্যাস উৎপাদনকে সমর্থন করে। শুক্রানু ও ডিম্বানু পরিবহন এবং বেঁচে থাকার জন্য সার্ভিকাল মিউকাস অপরিহার্য যা গর্ভধারনের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ন। এজন্য দিনে ৬ থেকে ৮ গ্লাস পানি পান করুন।

টিপস

১। স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন

২। অতিরিক্ত ক্যাফেইন, অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।

৩। ভাজা এবং উচ্চ চিনিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।

৪। কম স্যাচুরেটেড ফ্যাটযুক্ত খাবার গ্রহণ করুন।

৫। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করুন।

৬। অতি প্রক্রিয়াজাত খাবার ফাস্টফুড খাবার এড়িয়ে চলুন।

৭। পরিবেশগত বিষাক্ত পদার্থ এড়িয়ে চলুন। যেমন, কীটনাশত, বিপিএ প্লাস্টিক এবং ভারী ধাতুর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

৮। নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

৯। ধুমপান ত্যাগ করুন।

১০। প্রয়োজনে কিছু পরিপূরক গ্রহণ করুন।

লেখক: পুষ্টিবিদ লিনা আকতার
রাইয়ান হেলথ কেয়ার হসপিটাল এন্ড রিসার্চ সেন্টার, দিনাজপুর।

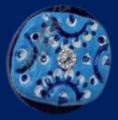
KATHARSISE
"KatharsisE is a platform run by students of Bangladesh. Not only academic education, we need to acquire various skills starting from literature and culture. Join us to be a part of new thinking."
Muhammad Al Emran
Founder and CEO, KatharsisE
#KatharsisE
#ক্যাথারসিসই

২. ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লের চমকপ্রদ ব্যবহার

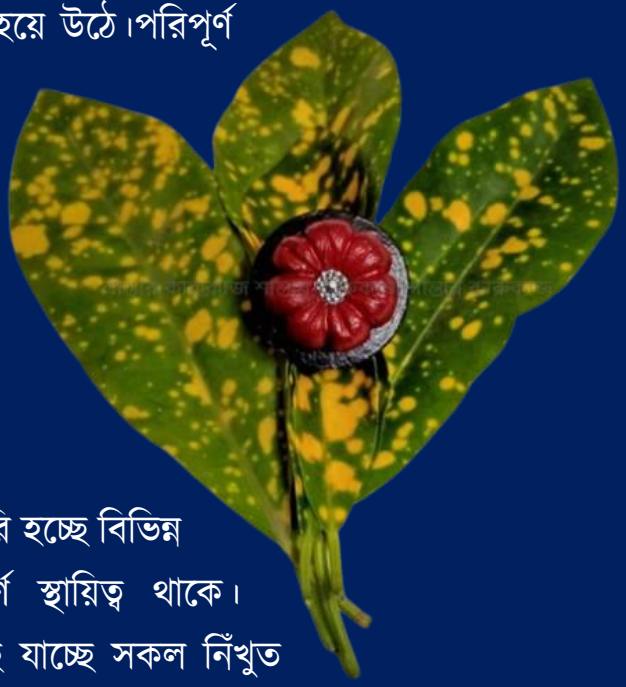
যুগ যুগ ধরেই বাংলার মাটিতে মাটি দিয়ে গয়না এবং সাজসজ্জার সামগ্রী তৈরির প্রচলন রয়েছে। তবে বর্তমান সময়ে এই মাটির মতোই মোল্ডেট ক্লে ভিন্নতর ব্যবহারের সন্ধান পাওয়া গেছে আমাদের এই বাংলায়।

নতুন ধারায় আমাদের তরুণ - তরুণীদের কাছে বাজারের অত্যন্ত পরিচিত পণ্যটি হলো ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লে। সরাসরি মাটি না হয়েও একে মাটির মতো রূপরেখা বা আকৃতি দিয় ব্যবহার করা যায়।এই ফেভিক্রিল মোল্ডিট ইপোক্সি রেজিনের বাঁধাই শক্তির সাথে মাটির নমনীয়তা অর্জন করে। ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লেটিতে দুটি অংশ থাকে। একটি হলো শক্তিশালী ইপোক্সি রেজিন বেস এবং আরেকটি হলো হার্ডনার বেস। এদের নন-স্টিকি প্রকৃতির কারণে ব্যবহার করা সহজ হয়ে উঠে।

ব্যবহারপ্রণালী :- প্রথমে ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লের প্যাকেটে থাকা রেজিন এবং হার্ডনার উভয় বেস থেকেই সমান করে নির্দিষ্ট পরিমাণে প্রয়োজনীয় অংশ কেটে নিতে হয়। তারপর সেই কেটে নেওয়া অংশগুলোকে একসাথে মিশিয়ে নিতে হয়। ক্লের মসৃণতার জন্য সামান্য পরিমাণে পাউডার দিয়ে মেশালে ডো টি মসৃণ হয়। রুটি বানানোর আগে যেমন আটার ডো বানিয়ে নিতে হয়। ঠিক তেমন করেই ক্লে দিয়ে বিভিন্ন গয়নার রূপ দেওয়ার আগে হার্ডনার ও রেজিন বেস একসাথে একই পরিমাণে নিয়ে ডো বানিয়ে নিতে হয়। পরবর্তীতে নিজের ইচ্ছেমতো বিভিন্ন রকম ডিজাইন করে কিংবা আকার-আকৃতি দিয়ে গয়না বানানো যায়। তবে এটি বাতাসের সংস্পর্শে খুব দ্রুতই শুকিয়ে শক্ত হয়ে যায় পরবর্তীতে আর কাজে লাগানো যায় না। তাই বেশি সময় না নিয়ে তাড়াতাড়ি করে বিভিন্ন আকৃতি দিয়ে হাতের আংটি, কানের দুল, গলার সেট এছাড়াও বিভিন্ন সাজসজ্জার সামগ্রী সেইপ করে তৈরি করা হয়। তারপর একটি নির্দিষ্ট সময় বাতাসের সংস্পর্শে সেইপদেওয়া ক্লে গুলো রাখলে মাটির



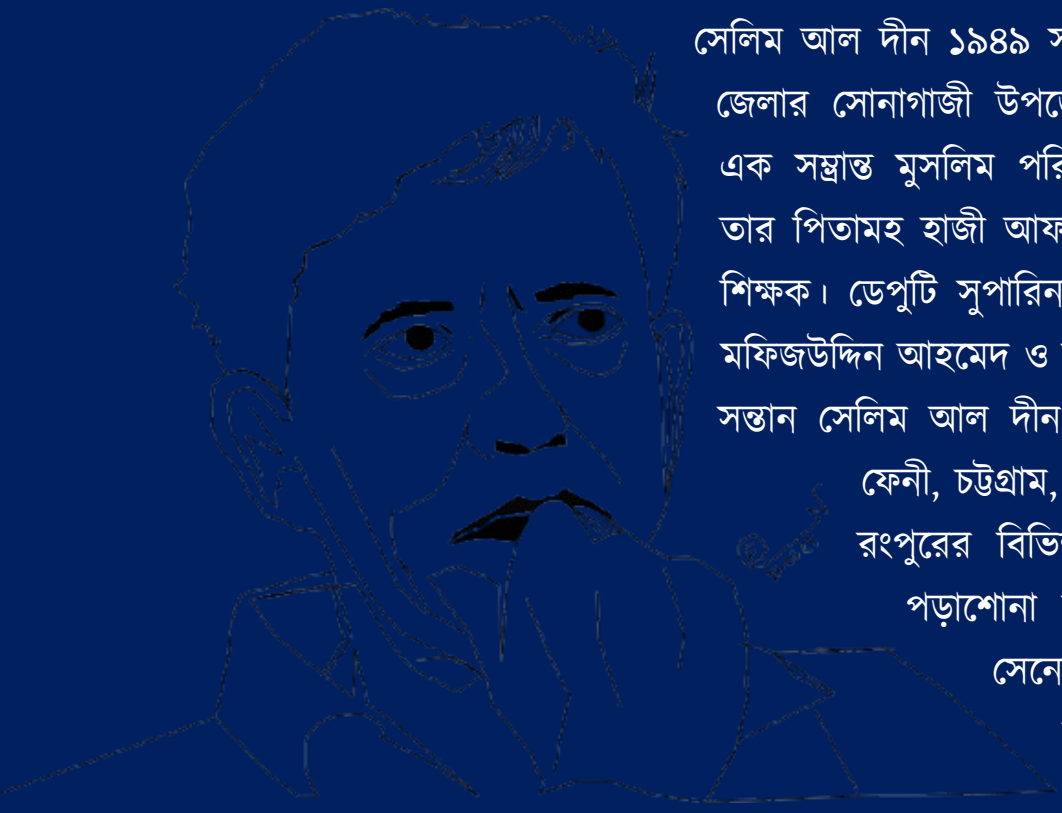
মতো শক্ত হয়ে যায় যা দীর্ঘদিন টেকসই ও মজবুত হয়ে উঠে।পরিপূর্ণ শুকিয়ে যাওয়ার পর পছন্দসই প্রয়োজনীয় রঙ ও বিভিন্ন মেটারিয়ালস (যেমন:- টারসেল, কানের পুশ,গ্লু, রিং বেজ ইত্যাদি) ব্যবহার করে গয়না গুলো তৈরী করা হয়। রঙের ক্ষেত্রে অ্যাক্রেলিক রঙ অধিক ব্যবহৃত হয়।



সরাসরি মাটি না হয়েও মাটির মতোই ব্যবহার করে তৈরি হচ্ছে বিভিন্ন গয়না এবং সাজসজ্জার জিনিসপত্র। যা টেকসইপূর্ণ স্থায়িত্ব থাকে। আধুনিকতার পরিক্রমায় ফেভিক্রিল মোল্ডিট ক্লে পৌঁছে যাচ্ছে সকল নিঁখুত সৃষ্টিশীল শিল্পীদের দ্বারে। যা আমাদের হাত দিয়ে তৈরি হয়ে বিদেশে পাড়ি দিচ্ছে।

লেখক: শান্তা রোজারিও।

৩. নাট্যাচার্য সেলিম আল দীন: বাংলা নাটকের এক প্রধান পুরুষ।



সেলিম আল দীন ১৯৪৯ সালের ১৮ আগস্ট ফেনি জেলার সোনাগাজী উপজেলার সেনেরখিল গ্রামে এক সম্ভ্রান্ত মুসলিম পরিবারে জন্মগ্রহণ করেন। তার পিতামহ হাজী আফতাব উদ্দিন ছিলেন স্কুল শিক্ষক। ডেপুটি সুপারিনটেনডেন্ট অব কাস্টমস, মফিজউদ্দিন আহমেদ ও ফিরোজা খাতুনের তৃতীয় সন্তান সেলিম আল দীন। পিতার চাকরির সূত্রে ফেনী, চট্টগ্রাম, সিলেট, ব্রাহ্মণবাড়িয়া ও রংপুরের বিভিন্ন স্থানের বিভিন্ন স্কুলে পড়াশোনা করেছেন। তিনি ফেনীর সেনেরখীলের মঙ্গলকান্দি মাধ্যমিক বিদ্যালয় থেকে ১৯৬৪ সালে এসএসসি পাস করেন এবং ফেনী কলেজ থেকে ১৯৬৬ সালে এইচএসসি পাস করেন। ১৯৬৭ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগে ভর্তি হন। পরে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় ছেড়ে ভর্তি হন টাঙ্গাইলের করোটিয়ায় সাদত কলেজে। সেখান থেকে স্নাতক পাসের পর ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলা বিভাগ থেকে এমএ ডিগ্রি লাভ করেন। তিনি জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের নাটক ও নাট্যতত্ত্ব বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারপারসন ছিলেন।

তার লেখা আমেরিকার কৃষ্ণাঙ্গ মানুষ সম্পর্কে বাংলা প্রবন্ধ 'নিগ্রো' কবি আহসান হাবীব সম্পাদিত 'দৈনিক পাকিস্তান' পত্রিকায় ১৯৬৮ সালে প্রকাশিত হয়। বলা যায় এখান থেকেই সেলিম আল দীনের লেখক হিসাবে আত্মপ্রকাশ ঘটে। অবশ্য ১৯৬৭ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বাংলা বিভাগে ভর্তি হওয়ার পর লেখক হওয়ার বিষয়ে তিনি সিদ্ধান্ত নেন। উল্লেখযোগ্য সাহিত্যকর্ম- কিত্তনখোলা(১৯৮৬), কেরামতমঙ্গল(১৯৮৮), চাকা(১৯৯১), হরগজ(১৯৯২), যৈবতী কন্যার মন(১৯৯৩), হাতহদাই(১৯৯৭), প্রাচ্য(২০০০), নিমজ্জন (২০০২)। তার রচিত 'হরগজ' নাটকটি সুয়েডীয় ভাষায় অনূদিত হয়েছে এবং এ নাটকটি ভারতের 'রঙ্গকর্মী নাট্যদল' হিন্দি ভাষায় মঞ্চস্থ করেছে।

রেডিও-টেলিভিশনে প্রযোজিত নাটকে সেলিম আল দীনের নাম স্মরণীয়। দেশ স্বাধীনের আগে ১৯৬৯ সালে রেডিও পাকিস্তানে বিপরীত তমসায়, ১৯৭০ সালে পাকিস্তান টেলিভিশনে ঘুম নেই। বাংলাদেশ বেতার ও টেলিভিশনে রক্তের আঙ্গুরলতা, বাংলাদেশ টেলিভিশনে অশ্রুত গান্ধার(১৯৭৫), শেকড় কাঁদে জলকণার জন্য(১৯৭৭), এনটিভিতে নকশীপাড়ের মানুষেরা(২০০০) সহ আরো অসংখ্য নাটক বিভিন্ন মাধ্যমে প্রচারিত হয়েছে।

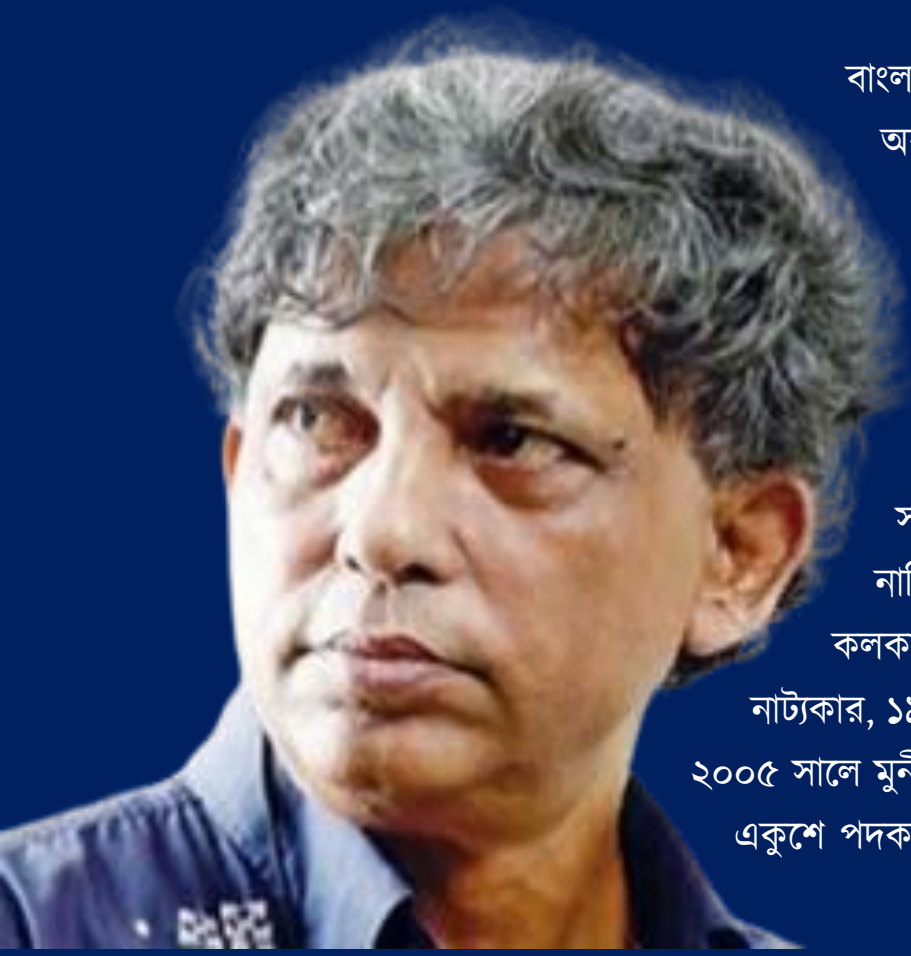
শুধু নাট্য অঙ্গনেই নয় চলচ্চিত্র অঙ্গনেইও রয়েছে সেলিম আল দীনের অবদান। তার রচিত 'চাকা' নাটক অবলম্বনে ১৯৯৪ সালে চলচ্চিত্র নির্মিত হয়, 'কীত্তনখোলা' নাটক অবলম্বনে চলচ্চিত্র নির্মিত হয় ২০০০ সালে, 'যৈবতী কন্যার মন' নাটক অবলম্বনে সরকারি অনুদানে চলচ্চিত্র নির্মিত হয়েছে। মুক্তিযুদ্ধ ভিত্তিক চলচ্চিত্র 'একাত্তরের যীশু'তে সংলাপ রচনা করেন। এজন্য জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কার(শ্রেষ্ঠ সংলাপ) লাভ করেন সেলিম আল দীন।

সেলিম আল দীনের গান সংগীতশিল্পী ফাহমিদা নবীর কণ্ঠে 'আকাশ ও সমুদ্র অপার' শিরোনামে সিডি প্রকাশিত হয়েছিল। এছাড়াও তিনি পঞ্চাশের অধিক গানের কথা ও সুর সৃষ্টি করেছেন।

১৯৯১ সালের ৮ই ফেব্রুয়ারি সৈয়দ শামসুল হক মাওলা ব্রাদার্স থেকে প্রকাশিত সেলিম আল দীনের "চাকা" নাটকের ভূমিকায় লিখেন, "সেলিম আল দীন,...,বাংলা নাটকের এক প্রধান পুরুষ; সেলিম অনবরত সন্ধান করে চলেন প্রকাশের নতুনতর মার্গ।" জনপ্রিয় নাট্যকার, ঔপন্যাসিক ও নাট্য নির্দেশক মাসুম রেজা ২০২৪ সালের ১১ জুলাই সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে লিখেছেন, "সেলিম আল দীন আমার শিল্পভাবনার গুরু।..." একজন মানুষের জীবনে কতটা পরিমাণ অন্য একজনের প্রাধাণ্য থাকলে তাকে শিল্পভাবনার গুরু হিসেবে অভিহিত করা যায় তা বর্ণনাতীত।

সেলিম আল দীনের শিক্ষার্থী বা তার সান্নিধ্য পাওয়া অনেকে বাংলা নাটকের অগ্রসরে বিশেষ ভূমিকা পালন করে আসছে। সেলিম আল দীনের স্ত্রী বেগমজাদী মেহেরুন্নেসা সেলিম। তাদের একমাত্র সন্তান মইনুল হাসানের মৃত্যু হয় অল্প বয়সে।

নাটকের প্রতি আগ্রহ থেকে তিনি গবেষণায় মনোনিবেশ করেন মধ্যযুগের বাংলা নাট্যরীতি নিয়ে। গবেষণা করে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পিএইচডি ডিগ্রি লাভ করেন। তার গবেষণা গ্রন্থ বাংলাদেশে একমাত্র বাংলা নাট্যকোষের ভূমিকা অবতীর্ণ। সেলিম আল দীন আদিবাসী জনগোষ্ঠীর জীবনাচরণকেন্দ্রিক "নিও এথনিক থিয়েটার" এর উদ্ভাবনকারী। তিনি জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠা করেন "নাটক ও নাট্যতত্ত্ব" বিভাগ। তার সম্পাদনায় 'থিয়েটার স্ট্যাডিজ' নামে পত্রিকা প্রকাশিত হতো নাটক ও নাট্যতত্ত্ব বিভাগ থেকে। যা এখনও চলমান। এতে বিভিন্ন গবেষণা প্রবন্ধ ও রচনা স্থান পায়। তিনি ঢাকা থিয়েটারের প্রতিষ্ঠাতা সদস্য ছিলেন। এমনকি সেলিম আল দীন ১৯৮১-৮২ সালে নাট্য নির্দেশক নাসির উদ্দীন ইউসুফকে নিয়ে গড়ে তোলেন বাংলাদেশ গ্রাম থিয়েটার। সেলিম আল দীনের নাটকে বাংলা জনপদের গ্রামীণ মানুষের অসামান্য দৃশ্যপট ফুটে উঠেছে। তিনি তার নাটকে গ্রামীণ জনজীবনের বিচিত্র অভিজ্ঞতা বা ঘটনা নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গিতে তুলে ধরেছেন। তার 'চাকা' নাটকটি বর্ণনা মূলক কাব্যনাট্য। পাঠকের দৃষ্টি থেকে পড়লে মনে হবে এ যেন উপন্যাস পড়ছি। তার সৃষ্টিশীল নিরীক্ষা বাংলা নাটক তথা সাহিত্যের জন্য অন্যান্য।



বাংলা নাটকে তথা সাহিত্যে অসামান্য অবদানের জন্য দেশে বিদেশে তিনি বহুবার বিভিন্ন পুরস্কারে ভূষিত হয়েছেন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি পুরস্কার হলো- ২০২৩ সালে স্বাধীনতা পুরস্কার(সাহিত্য), ১৯৮৪ সালে বাংলা একাডেমি সাহিত্য পুরস্কার, ১৯৯৪ সালে নান্দিকার পুরস্কার(আকাদেমি মঞ্চ কলকাতা), ১৯৯৪ সালে শ্রেষ্ঠ টেলিভিশন নাট্যকার, ১৯৯৬ সালে জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কার, ২০০৫ সালে মুনীর চৌধুরী সম্মাননা ও ২০০৭ সালে একুশে পদক।

সেলিম আল দীন ২০০৮ সালের ১৪ই জানুয়ারি ঢাকার একটি বেসরকারি হাসপাতালে মৃত্যুবরণ করেন। তাকে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয় ক্যাম্পাসে কেন্দ্রীয় মসজিদের কাছে সমাহিত করা হয়। নাট্যাচার্য সেলিম আল দীন তার সৃষ্টিশীল সাহিত্য কর্মের মাধ্যমে আমাদের মাঝে স্মরণীয় হয়ে থাকবেন। বাংলা নাটক তার জন্য নিজস্ব দেশজ উৎস খুঁজে পেয়েছে। তাই সার্বিকভাবে সেলিম আল দীনের কর্মময় জীবন সম্পর্কে জেনে সৈয়দ হকের কণ্ঠের সঙ্গে মিলিয়ে বলতে হয়, বাংলা নাটকের এক প্রধান পুরুষ সেলিম আল দীন।

লেখক: মুহাম্মদ আল ইমরান।

৩রা ভাদ্র ১৪৩১ বঙ্গাব্দ, ১৮ই আগস্ট ২০২৪ খ্রিষ্টাব্দ।

তথ্যসূত্র:

- সেলিম আল দীন, বাংলা পিডিয়া।
- সেলিম আল দীন, উইকিপিডিয়া।
- ফেইসবুক পোস্ট- মাসুম রেজা: https://www.facebook.com/567777931/posts/pfbid0byzGrUsP4cyBsLfWFGpYfSxGo3PnnPp912uK2ru1jJqR6CeT83Sm5X3AYLCZCPMZl/
- চাকা, সেলিম আল দীন।

'KatharsisE ম্যাগাজিন'-এর নতুন সংখ্যা আসছে!

লেখা আহ্বান!

আমরা খুঁজছি এমন সব লেখকদের, যাদের গল্পে আছে প্রাণ,
কবিতায় আছে সুর, আর প্রবন্ধে আছে গভীর ভাবনা।
'KatharsisE ম্যাগাজিন' আপনার সৃজনশীলতাকে প্রাকাশ করতে প্রস্তুত!

কি পাঠাবেন?

কবিতা/ছড়া
(শব্দ সংখ্যা নির্দিষ্ট নয়, তবে ১৫-২০ লাইনের মধ্যে হলে ভালো)

ছোটগল্প/অণুগল্প
(ছোটগল্প: সর্বোচ্চ ১০০০ শব্দ, অণুগল্প: সর্বোচ্চ ৫০০ শব্দ)

প্রবন্ধ/নিবন্ধ
(সাহিত্য, সমাজ, সংস্কৃতি বা জীবনভিত্তিক যেকোনো বিষয়ে, সর্বোচ্চ ১৫০০ শব্দ)

ভ্রমণ কাহিনী
(ছবি সহ, সর্বোচ্চ ৭০০ শব্দ)

বই আলোচনা/চলচ্চিত্র সমালোচনা
(সর্বোচ্চ ৭০০ শব্দ)

রম্য রচনা
(সর্বোচ্চ ৭০০ শব্দ)

লেখা পাঠানোর ঠিকানা: Facebook পেইজের ইনবক্সে, KATHARSISE